

Community Empowerment Through Healthy Food Processing Training and Sports Health as an Effort to Prevent SEZ and Stunting in Nagari Maek, Bukik Barisan District, Lima Puluh Kota Regency

Anggun Permata Sari¹, Yogi Andria², Pudia M Indika³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang

anggunpermata@fik.unp.ac.id¹, yogiandria@fik.unp.ac.id², pudia_dr@fik.unp.ac.id³

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2312>

Abstract: *The nutritional problem that often occurs in the Nagari Maek community is a lack of nutrient intake which will lead to malnutrition, chronic energy deficiency (KEK), stunting, lack of protein energy and anemia. The prevalence rate for children with chronic energy deficiency and stunting in Nagari Maek is still relatively high. Chronic lack of energy and stunting in toddlers will continue until the child grows up, if no improvement is made. Cases of chronic energy deficiency and stunting that occur in childhood are risk factors for increased mortality, low cognitive abilities and motor development and imbalanced body functions. Significant cognitive impairment will cause a decrease in children's learning outcomes when they enter school age. The results of this activity concluded 1) Increased knowledge and understanding of healthy food processing, 2) Increased knowledge and understanding of sports health, 3) Increased knowledge and understanding of prevention of SEZ and stunting from an early age.*

Keyword: *Healthy Food, Sports Health, Chronic Energy Lack, Stunting*

Pendahuluan

Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan keadaan dimana ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) sehingga menimbulkan gangguan kesehatan (Mahirawati, 2014). Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Nagari Maek, dari tahun 2015-2021 terdapat peningkatan masyarakat yang mengalami kurang energi kronik (KEK). Sangat banyak masyarakat yang mengalami anemia. Remaja putri rentan mengalami anemia dikarenakan kehilangan darah pada saat haid setiap bulan (Simanungkali, 2018). Masalah baru muncul saat remaja yang menderita kurang energi kronik manikah, kemudian hamil. Akibatnya angka kematian ibu meningkat dan bagi ibu yang melahirkan bayi dengan selamat, terdapat kecacatan pada bayi yang dilahirkan, yaitu *stunting*.

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. *Stunting* terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan

penderitanya mudah sakit dan memiliki postur tubuh tak maksimal saat dewasa. Kemampuan kognitif para penderita juga berkurang, sehingga mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang.

Stunting atau balita pendek adalah balita dengan masalah gizi kronik, yang memiliki status gizi berdasarkan panjang atau tinggi badan menurut umur balita (Sukirno, 2018). Dengan kata lain, *stunting* adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Kondisi yang berpotensi mengganggu pemenuhan zat gizi terutama energi dan protein pada anak akan menyebabkan masalah gangguan pertumbuhan (Hermina, 2011). *Stunting* termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi (Zaif, 2017). Sebagian besar masyarakat Nagari Singkarak belum paham dengan *stunting* dan beranggapan bahwa *stunting* atau kerdil sebutan yang biasa digunakan di masyarakat adalah faktor keturunan.

Berdasarkan Keputusan Menteri Perencanaan dan Pembangunan Nasional No. KEP.42/MPPN/HK/04/2020, penetapan kabupaten lokus sating adalah Kab. Pasaman, Kab. Pasaman Barat, Kab. Solok, dan Kab. Lima Puluh Kota. Berdasarkan wawancara dengan Camat Bukik Barisan, beliau menyebutkan minimnya alokasi anggaran bahkan tidak adanya dukungan terhadap penerapan pengolahan makanan sehat dan pola hidup sehat serta olahraga di puskesmas, Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota yang bersumber dari APBD.

Angka prevalensi anak kurang energi kronik dan *stunting* di Nagari Maek masih tergolong tinggi. Kurang energi kronik dan *stunting* dimasa anak balita akan berlanjut hingga anak beranjak besar, bila tidak dilakukan perbaikan. Kasus kurang energi kronik dan *stunting* yang terjadi pada masa anak merupakan faktor risiko meningkatnya angka kematian, kemampuan kognitif, dan perkembangan motorik yang rendah serta fungsi-fungsi tubuh yang tidak seimbang. Gangguan kemampuan kognitif yang signifikan akan menyebabkan penurunan hasil belajar anak ketika mereka memasuki usia sekolah.

Menurut Permana, dokter di Puskesmas Nagari Maek, masih tingginya angka kejadian kurang energi kronik dan *stunting* di Nagari Maek disebabkan faktor penyakit bawaan dan ditentukan pula dengan masih kurang baiknya pola asuh dan asupan zat gizi yang baik serta tidak pernah melakukan olahraga. Oleh karena terbatasnya tenaga kesehatan dan tenaga kesehatan olahraga di lapangan sehingga diperlukan tenaga penyuluh yang mampu turun kelapangan dalam meningkatkan

pengetahuan dan keterampilan ibu untuk meningkatkan keterampilan pengolahan makanan sehat dan kesehatan olahraga untuk keluarganya.

Selanjutnya hasil wawancara dengan wali nagari Maek, Ciswarman, menjelaskan bahwa selain kurangnya penyuluhan kepada masyarakat terkait pengolahan makanan yang sehat, juga tidak pernah dilakukan penyuluhan terkait kesehatan olahraga guna mencegah kurang energi kronik dan *stunting*. Bahkan sangat jarang dilakukan olahraga. Program olahraga dari pemerintah kenagarian Maek sudah pernah diterapkan namun kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga masih sangat rendah. Wali Nagari Maek berharap, petugas kesehatan yang ada diseluruh Nagari Maek melakukan penyuluhan langsung kepada masyarakat terkait dengan gizi untuk asupan anak. Pengentasan gizi buruk dapat didukung pula dengan potensi umum Nagari Maek yang menghasilkan sayuran dari perkebunan dan hewan ternak, namun produksi yang melimpah belum didukung oleh keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah sayuran dan lauk pauk untuk konsumsi anak balita di Nagari Maek.

Selain itu, maka kami dari tim akan memberikan solusi-solusi dan bantuan terkait permasalahan yang dihadapi wali nagari selaku pemerintahan Kenagarian Maek. Tim bekerja sama dengan pimpinan Nagari Maek yaitu wali nagari dan jajarannya, pakar keilmuan terkait nutrisi, kesehatan dan keilmuan olahraga dengan Puskesmas dan Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Metode

Penjabaran terkait metode pelaksanaan dalam usulan ini akan menjelaskan rekrutmen calon peserta, Metode Pendekatan dan Pelaksanaan Kegiatan.:

1. Rekrutmen calon peserta

Rekrutmen calon peserta dilakukan dengan diskusi langsung dengan masyarakat Kenagarian Maek yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan. Peserta wajib yaitu seluruh pimpinan dan jajaran kenagarian, sedangkan peserta tambahan yaitu masing-masing jorong berjumlah 8 orang

2. Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah peserta berpartisipasi langsung dalam setiap program kerja yang akan diberikan. Program kerja yang dikembangkan berupa pelatihan. Peserta akan diberikan keilmuan serta pengetahuan terkait kurang energi kronik (KEK) dan *stunting*, pengolahan makanan sehat dan kesehatan olahraga sekaligus dilatih dan dibina untuk melakukan kegiatan pencegahan, penanggulangan pengobatan

terkait kurang energi kronik (KEK) dan stunting. Pada pendekatan ini juga dilakukan pelayanan kesehatan.

Untuk merealisasikan solusi yang telah ditawarkan untuk menyelesaikan masalah wali Nagari dalam kegiatan ini, maka pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan melalui lima tahapan.

1. Tahap survey atau penjajakan.

Dalam tahap ini dilakukan penjajakan dan penentuan lokasi kegiatan pengabdian dan pemilihan peserta yang akan dilibatkan dalam kegiatan ini.

2. Orientasi dan diskusi

Orientasi dan diskusi dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi wali nagari Maek dan mendiskusikan solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut.

3. Tahapan persiapan pelaksanaan

Dalam tahap persiapan pelaksanaan ini ada beberapa kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan tersebut terbagi atas dua jenis, yaitu persiapan sarana dan prasana penunjang serta persiapan berupa manajemen dan administratif kegiatan.

4. Tahapan pelaksanaan

Dalam pelaksanaan kegiatan ini akan dibedakan atas empat jenis kegiatan, yaitu pelatihan diberikan kepada peserta secara umum. Pembimbingan dilakukan dengan pola *one group one mentor*.

5. Tempat dan Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di Nagari Maek, kecamatan Bukik Barisan, kabupaten Lima Puluh Kota. Adapun jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah sebanyak 45 orang. Pelatihan dilakukan pada tanggal 2-3 Juli 2022.

Hasil dan Diskusi

Pelatihan pengolahan makanan sehat dan kesehatan olahraga bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada para ibu tentang cara memberikan kesehatan dan gizi yang tepat sehingga pencegahan KEK dan *Stunting* di Nagari Maek, Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota dapat berjalan efisien. Upaya perbaikan gizi dibutuhkan peran serta para ibu, terutama pengetahuan tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi. Pelatihan ini dijabarkan mengenai dari survey sampai tahap monitoring selama program pelatihan dan pengenalan. Dalam program pelatihan

ini meliputi:

1. Diskusi tim pelaksana dengan mitra sebelum kegiatan pelatihan makanan sehat dan Kesehatan olahraga. Pelaksanaan pelatihan efektif perlu diperhatikan beberapa hal, yaitu sasaran tim kerja Jelas, keterampilan anggota tim relevan, saling percaya (trust), komitmen yang disatukan, komunikasi yang baik, keterampilan negosiasi, dan dukungan internal dan eksternal.



Gambar 1. Diskusi Tim Pelaksana Dengan Mitra

2. Pelatihan pengolahan makanan sehat sebagai upaya pencegahan KEK dan stunting



Gambar 2. Pelatihan Pengolahan Makanan Sehat

Peserta kegiatan yang telah mengikuti pelatihan tentang pengolahan makanan yang sehat. Adapun pemahaman yang diberikan antara lain pengolahan sayur dan lauk pauk menjadi

makanan yang lezat tanpa mengurangi zat gizi yang terkandung dan penyajian makanan untuk dikonsumsi sesuai dengan kaidah gizi seimbang. Dari kegiatan ini lahir masyarakat yang mampu mengolah makanan yang sehat dan baik.



Gambar 3. Pelatihan Menu Gizi Seimbang

3. Penyuluhan kesehatan olahraga. Peserta kegiatan yang terdiri dari ibu-ibu di kenagarian Maek, kecamatan Bukik Barisan kabupaten Lima Puluh Kota mendapatkan wadah untuk mengetahui secara detail tentang kesehatan olahraga, seperti kesehatan, olahraga, hidup sehat tanpa sakit, kebugaran, olahraga sesuai dengan usia serta manfaat olahraga untuk mencegah KEK dan stunting. Dalam kegiatan ini ibu-ibu juga bebas untuk melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai kesehatan olahraga. Kegiatan ini melahirkan ibu-ibu yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan olahraga. Masyarakat diberikan pemahaman bagaimana melakukan olahraga yang baik, benar, teratur dan terukur sehingga memberikan manfaat terhadap tubuh. Selain itu, masyarakat juga diberikan pemahaman bagaimana olahraga ini dapat mencegah KEK dan stunting jika dimulai sejak dini.



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan Olahraga Kepada Masyarakat



Gambar 4. Penyuluhan Kesehatan Olahraga Kepada Masyarakat

Berdasarkan penyebaran angket pelatihan pengolahan makanan sehat, baik dan kesehatan olahraga dan serta wawancara dengan peserta kegiatan pengabdian, manfaat yang sangat di rasakan oleh para peserta pengabdian adalah merupakan suatu upaya dalam perubahan perilaku masyarakat di Kenagarian Maek dalam pengolahan makanan yang sehat dan baik serta penerapan olahraga yang baik dan benar.

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk dapat melanjutkan kehidupannya. Pengolahan makanan sehat sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan jasmaninya agar tidak mudah sakit dan fisiknya tetap kuat. (Fatmawati, 2013). Oleh karena itu jika sudah menjaga kesehatan dengan pengolahan makanan yang sehat dan baik, maka akan berdampak baik terhadap kesehatan. Dengan begitu KEK dan stunting bisa dicegah sejak dini.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kenagarian Maek Kecamatan Bukit Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota terlaksana dengan baik yaitu meliputi edukasi melalui sosialisasi makanan sehat, promosi kesehatan olahraga, KEK, dan *stunting*. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan sebagai bentuk pendidikan masyarakat dan dilanjutkan dengan tindakan partisipatif. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran tentang sehat terutama untuk menanggulangi KEK dan *stunting* di Kenagarian Maek Kecamatan Bukit Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota. Implikasinya adalah masyarakat di Kenagarian Maek dapat menerapkan menu gizi seimbang dan brolahraga sebagai upaya preventif pada kebiasaan sehari-hari sehingga taraf kesehatan masyarakat desa dapat meningkat dan terhindar dari berbagai penyakit terutama KEK dan *stunting*.

Daftar Referensi

- Fatmawati, dkk. (2013). Perilaku Higiene Pengolah Makanan Berdasarkan Pengetahuan Tentang Higiene Mengolah Makanan Dalam Penyelenggaraan Makanan Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. *Jurnal Pangan dan Gizi*. 4(8).
- Hermi, Prihatini, S. (2011). Gambaran Keragaman Makanan dan Sumbangannya Terhadap Konsumsi Energi Protein Pada Anak Balita Pendek (*Stunting*) di Indonesia. Puslitbang Gizi dan Makanan, Badan Litbangkes Kemenkes RI. *Jurnal Badan Litbangkes*, 39(2):62-73.
- Mahirawati, Vita Kartika. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Kamoning Dan Tambelangan, Kabupaten Sampang, Jawa Timur. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 17(2): 193–202
- Marimbi, Hanum. (2010). *Tumbuh Kembang, Status Gizi dan Imunisasi Dasar Pada Balita*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Mugianti, Sri, et al. (2018). Faktor penyebab anak *Stunting* usia 25-60 bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 5 (3):268–278
- Nisa, Linda Syahadhatun, et al. (2018). Penyebab Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Dan Pemanfaatan *Ntenatal Care* Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Jember. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*. 6 (2).
- Permana, Dhas Fajar Widya. (2014). Pengaruh Latihan Aerobik Class dan Body Language terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. (1)
- Simanungkalit, Sinta Fransiske dan Widayani Wahyuningtyas. (2018). Cegah Anemia Pada Remaja Putri di Kelurahan Pasir Putih Depok. *Jurnal Bisnis Indonesia*, UNPVJ.
- Sukimo, R. (2019). Kesabaran Ibu Merawat Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). *Journal of Psychological Perspective*, 1(1),1-4.
- Syukur, Nursari Abdul. (2016). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu hamil di Puskesmas Sidomulyo Kota Samarinda. *Mahakam Midwifery Journal*. 1(1),:38-45.
- Triaiditya, B. S. M., Santoso, D. A., & Rubiono, G. (2020). Pengaruh Sudut Kemiringan Raket Terhadap Pantulan Shuttlecock Bulu Tangkis. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 27-39. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13875
- Zaif, Mustika. (2017). Hubungan antara Riwayat Status Gizi Ibu Masa Kehamilan dengan Pertumbuhan Anak Balita di Kecamatan Soreang Kabupaten Bandung. *JSK*, 2 (3).